Autoconocimiento: Un camino hacia la fuerza interior

Posted on 6 de octubre de 2023 by Eliz González

Creemos que somos el concepto que podemos “definir”, lo que queda a nivel consciente y constituye una idea muy básica de quien realmente somos

***Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.* – El autoconocimiento es un tesoro oculto que nos brinda la fortaleza necesaria para resistir las voces externas y que los vientos de la adversidad no te derriben.**

Cuando le pregunto a las personas si se conocen, la constante es escuchar que “*sí*”. Si cuestiono si se aman, igualmente la respuesta más común es “*sí*”. Incluso hay quienes con bastante ahínco agregan “*sí, e incondicionalmente*”; pero, ¿en verdad nos conocemos profundamente?, ¿comprendemos qué es el amor y la incondicionalidad?

Nuestra afirmación de autoconocimiento y amor propio se ve titubeante al observar los insatisfactorios resultados de nuestra vida en alguna o todas las áreas: personal, salud, relaciones y finanzas. Estos son una proyección del mundo interior y se explica bajo la ley espiritual invisible *“como es adentro, es afuera”*.

Si no estás viviendo en paz interior, armonía, abundancia, prosperidad, fluidez, alegría, salud perfecta, relaciones personales sanas es importante cuestionarte de dónde proviene todo eso. Culpar al destino, la suerte, el mundo o la vida misma es desempoderador. Si eres una persona que busca poner de su parte para modificar esos

resultados, te comparto que efectivamente la respuesta está ahí, en ejercer el poder y la responsabilidad personal sobre todo lo que *estás generándote* en tu vida y ese poder se logra con el autoconocimiento.

Dichos resultados, están directamente relacionados con el amor y la incondicionalidad que te tienes a ti mismo, de ahí la importancia de trabajar en el amor propio: Nadie puede amar lo que no conoce, por lo que conocerse y amarse están plenamente vinculados.

La mente tiene una parte consciente muy mínima, la que creemos que decide y comprende todo, la que conceptualiza, la cual representa solo el 5% de nuestra mente total. El restante 95% es mente subconsciente, donde están registrados *no los conceptos*, sino las *imágenes y emociones* de situaciones vivenciadas.

Entre esas imágenes y emociones se encuentra la experiencia de ti mismo o ti misma y quizá no recuerdes las etiquetas que te pusieron cuando eras niño o niña. Es posible que momentos de impacto hayan quedado bloqueados de tu memoria, pero todo está ahí; toda esa información acerca de ti y de tu entorno.

Es importante destacar esto, porque creemos que somos el concepto que podemos definir, lo cual queda a nivel consciente y por su porcentaje de participación en la mente, realmente constituye una idea muy básica de quien realmente somos, máxime cuando por miedo construiste un personaje que poco a poco fue escondiendo tu esencia.

Cuando vas a fondo en el autoconocimiento, más allá de reconocer el origen y razón de la máscara protectora que te pusiste, puedes reconocer tu esencia y por ende tu concepto de ti se enriquece, para dar paso a un rescate del verdadero TÚ y la caída de esas máscaras que, por necesidad de aprobación, pertenencia y supervivencia, generaron el miedo a ser quien eres y te alejaron de ti y de tu voz interior.

Ningún niño pequeño tiene como tendencia natural criticar,

juzgar, intentar tener la razón, lucir bien, ningún niño pequeño es arrogante, vanidoso, histérico, ningún bebé nace sintiéndose víctima; todo eso se construye, quizá a muy tierna edad y se práctica por tantos años que creemos que así somos.

Si te reconoces con algunas de estas características y las puedes nombrar, entonces sí estás cerca del autoconocimiento, pero yo he visto que las personas no reconocemos esos vicios de personalidad, hay un filtro que nos impide ver la máscara. ¡Qué curioso esto! porque justamente las máscaras solo las ven los otros y no quien la porta, al menos que algún espejo te proyecte la imagen.

Cuando te entregas al trabajo personal y puedes ver como llegaste la falsa construcción de ti logras una gran ventaja, sin embargo, hay más por conocer, como cuáles son las heridas que experimentas una y otra vez. Como el abandono, el rechazo, la injusticia, la traición y la humillación. Tus rasgos de temperamento, tus herramientas personales, tus dones, tus capacidades. Inclusive las historias de tu memoria emocional genética. Todo un mundo de autocomprensión se te abre cuando te pones en disposición de explorar y entonces sí, bajo el conocimiento de tu personaje por años construido, viene el proceso de quitar las máscaras, recuperar la esencia, reconocerla, desempolvarla y potencializarla.

Cuando te das cuenta que, la construcción de ti te tenía condicionado para llenar tus necesidades emocionales y empiezas el camino de darte *tú* la aprobación, a no depender de la pertenencia, a no necesitar cumplir con las expectativas de otros, a no poner tanta expectativa sobre ti mismo y autoexigirte, a reconocer tus zonas de oportunidad y a no autocompadecerte. A apreciarte tal como eres, en una palabra. Cuando empiezas tu camino hacia tu *libertad*, te valoras, aprecias y agradeces tu propio ser, con todo y todo, entonces tocas la incondicionalidad del amor y con él, conectas con tu fuerza espiritual.

En mi perspectiva el conocerte, respetarte, comprenderte, perdonarte, valorarte, cuidarte e impulsarte, desde la claridad de *quien realmente eres*, te llevan a tocar con el verdadero amor propio, el cual, detona la decisión de experimentarte tal y como eres, y cuando estás ahí, parado en tu ser autentico, créeme que no te derriban ni las voces externas, ni ningún viento.

Eliz González